

2026  
7月

# 松本ヘルス・ラボたより

もうすぐ七夕ですね。今年は短冊にどんなお願いごとをしますか？  
皆さんの願いがかないますように♪  
「明るく、楽しく、元気よく」夏を乗り切りましょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師の都合等により予告なく中止または変更する場合があります。予めご了承ください。  
また熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

松本地域で震度5以上の地震が発生した場合、イベント開催を中止させていただきます。（イオンモール松本会場を除く）

## イオン 「まなびの健康セミナー」



### ● 内容： 手話エンターテイメント発信団 oioiがやってくる！

手話でコミュニケーションのバリアフリー  
を楽しく体験しよう！！

- 日時： 7月5日（日）  
13時30分～15時（開場13時）

- 会場： イオンモール松本  
風庭 2 Fイオンホール

- 申込： 不要
- 参加費： 無料
- 定員： 50名（先着順）



## 松本おさんぽツアー 参加者募集

先着順  
各日 5名

- おさんぽ日 7月1日（水）  
7月3日（金）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボにお越しください
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 開催日前日16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 注意事項 雨天決行ですが、当日欠席の場合はお電話ください。

## 👉 上半期健康チェックをお申込みの皆様へ

### 日程

- 7月7日(火) 松本短期大学
- 7月23日(木) Mウイング6Fホール
- 7月25日(土) Mウイング6Fホール  
※各日共、9：20～12：00  
受付：9：20～9：50です。  
体力測定のみご参加の方は9：50までにお越しください。

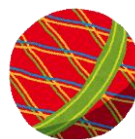
会員証を忘れずにお持ちください



### イベントのお知らせ3

## ～第26回松本手まり時計まつり～に参加します！

- 1.日時：7月11日(土)、7月12日(日) 午前10時～午後4時まで
- 2.会場：松本市中央公民館Mウイング
- 3.内容：無料健康測定



具だくさんみそ汁ふるまい（11日先着50食、12日先着100食）配布時間：11時半～12時半  
無農薬野菜・フルーツなどのマルシェ  
ガラポン抽選会 ※新規会員登録した方のみ  
参加した会員様全員に松本ヘルス・ラボポイント500pt付与

### 🗨️ イベント報告

5月23日(土)

## みんなでラジオ体操

講師：多胡肇先生・大石美雪先生



新しい参加者の方々も交えて、自宅でも簡単に実践できる筋トレを丁寧に教えていただき、皆さん真剣に耳を傾けておられました。  
多胡先生のお話は楽しく、ユーモアも満点なので、会場いっぱい笑い声や笑顔があふれていました。  
最後にラジオ体操第一で締めさせていただきました。

### スタッフブログ 🌞

7月といえば七夕。街中でも笹飾りや短冊を見かけるようになり、季節の彩りを感じます。

皆さまの願いごとが叶う、素敵なひと月となりますように。

暑さが厳しくなる時期ですが、体調に気をつけながら、どうぞ健やかに過ごしてください。



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp